



令和2年(2020年)

11月2日

熊本県立松橋西支援学校

保健室

最近急に、朝晩肌寒く感じるようになりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、気をつけましょう。

インフルエンザの予防接種も始まっているようです。学校でも、予防と早期対応に努めますので、御家庭でも予防をお願いします。











また、11月も検診が続いています。年に1度の機会なので、必ず受けるようにしてください。通院等で当日受けることが難しい場合には、事前に御相談ください。よろしくお願いします。

### 11月の保健行事

- 2日(月) 体重測定(高)
- 4日(水) 体重測定(中)  
耳鼻科検診(高)
- 5日(木) 体重測定(小1, 3, 5)
- 6日(金) 体重測定(小2, 4, 6)  
眼科検診(全校児童生徒)
- 11日(水) 耳鼻科検診(中)
- 18日(水) 耳鼻科検診(小)

## ＼症状はどう違う?? / 「かぜ」「インフルエンザ」「新型コロナウイルス感染症」

この冬は、従来の「かぜ」「インフルエンザ」に加えて「新型コロナウイルス感染症」の予防対策も引き続き実施していく必要があります。とはいえ、手洗いや咳エチケット等3つに共通する予防法もあり、症状についても同じようなものが見られます。自分で安易に判断することは禁物ですが、気をつけたい病気の知識としておさえておくと思いいます。

症状	新型コロナウイルス感染症	かぜ	インフルエンザ
発熱 	平熱～高熱	平熱～微熱	高熱
せき 	◎	◎	◎
のどの痛み 	○	◎	◎
息切れ 	○	×	×
だるさ 	○	○	◎
関節痛 筋肉痛 	○	×	◎
頭痛 	○	◎	◎
鼻水 	△	◎	○
下痢 	△	×	○ (とくに小児で多い)
くしゃみ 	×	◎	×

◎: 頻度が高い ○: よくある △: とときある ×: あまりない

※ 健康カード(家庭用)の症状に当てはまる項目がある場合には、登校を控え、家でゆっくり休まれてください。また、病院を受診された後は、結果等を学校まで御連絡ください。よろしく申し上げます。

# マスクのつけ方・外し方・捨て方

## つけ方

マスクで鼻と口の両方を確実におおい、鼻の横や頬などにすきまができないよう顔にフィットさせます。



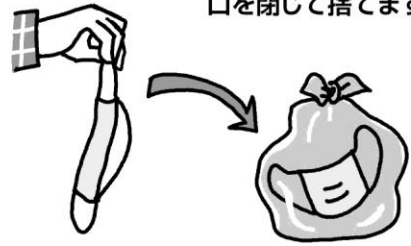
## 外し方

マスクの表面に触れないよう、ゴムやひもの部分を持って外します。



## 捨て方

マスクの表面に触れないようにしてビニール袋等に入れ、口を閉じて捨てます。



マスクの表面はウイルスなどが付いて汚れている可能性があります。外したり捨てたりするときにさわったら、石けんでしっかり手を洗いましょう!



## 小さいときから習慣に きれいな姿勢

本を読んでいるとき、食事のとき…

お子さんの丸まった背中や姿勢が気になったことはありませんか？

### 「筋力」がポイント

ピンと背筋の伸びたきれいな姿勢には、筋肉が必要。思いっきり外遊びをして、筋肉を発達させることが大切です。

ハードな筋力トレーニングではなく、遊びで体のすみずみまで使う経験をさせてあげましょう。

### お手伝いでよい姿勢!?

もう一つ、おすすめなのがお手伝いです。そうじ、片付け、洗濯など、自然と色々な動きをする家事は筋力アップにぴったり。

小さいときから、生活の中でのびのびと体を動かすことを習慣にして、きれいな姿勢をサポートしてあげましょう。

## むし歯になりやすい人チェック!



あてはまる人は  
注意が必要です

おやつが大好き

清涼飲料水が大好き

歯みがきはきれい

何回もかむのは面倒



あまもの食べすぎ注意



喉がかわいたら水かお茶



食事の後きちんとみがく



ひと口30回かもう

一度むし歯になってしまうと、自然に治ることはありません。歯科治療は、音や器具の感覚が苦手なお子様にとっては、慣れるための準備も必要になってくると思います。治療しなくていいように、しっかり予防をしましょう。